ALIMENTACIÓN SANA PARA TU *corazón*

La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en las mujeres norteamericanas. Los factores de riesgo como la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes y tener sobrepeso, aumentan tu riesgo de desarrollar esta enfermedad. Una dieta saludable puede ayudar a disminuir o controlar los factores de riesgo, así que planifica una alimentación sana para tu corazón. Aquí tienes 5 maneras de hacerlo.

PLANIFICA COMER ALIMENTOS SALUDABLES PARA TU CORAZÓN

Arma un plan de alimentación que tenga un balance adecuado de calorías para ti, que incluya verduras, frutas y granos integrales. La cantidad de calorías que necesitas por día depende de tu edad y cuanto ejercicio hagas. Limita el consumo de grasas saturadas y trans, colesterol, sodio (sal) y alimentos con azúcar añadida. Cocina los alimentos a la parrilla, al vapor o al horno en lugar de freirlos y dale sabor con especias.



SÉ INTELIGENTE AL COMER

Utiliza platos más pequeños para que tus porciones sean más pequeñas. Mastica lentamente y piensa sobre la textura y los sabores de los alimentos mientras comes.



SELECCIONA MERIENDAS SABROSAS Y SALUDABLES

Disfruta de meriendas que tengan menos calorías y que puedas incluir en tu plan de alimentación diaria, como una taza de uvas rojas, una banana pequeña, un pimiento rojo, o media taza de yogurt bajo en grasa o sin grasa.



COME AFUERA Y LLÉVATE LAS SOBRAS

Cuando vayas a un restaurante, come la mitad de la porción en tu plato y llévate a tu casa la otra mitad para comerla en otro momento. Selecciona platos bajos en calorías y sodio, pide comidas hechas al horno, asadas o al vapor. Pide que te traigan la mantequilla, salsas y aderezos por separado y no en la comida.



BUSCA MENÚS CON OPCIONES SALUDABLES

Los alimentos que comes diariamente afectan la salud de tu corazón a largo plazo. Por eso es importante que prestes atención a la calidad de la comida que comes todos los días. Compara lo que comes con los sabrosos platillos de nuestro libro de recetas saludables.



Aprende más sobre la importancia de la alimentación sana para tener un corazón y una vida saludable. Visita **www.hearttruth.gov**.

 **www.facebook.com/hearttruth**  **www.twitter.com/thehearttruth**







®*The Heart Truth*, su logotipo, y *The Red Dress* son marcas registradas de HHS.
Publicación de NIH No. 13-7939S
Julio de 2013